

# Învățã mai multe despre rugãciune

## ACTIVITATEA A

Care sunt unele dintre motivele pentru care Tatãl Ceresc dorește ca noi sã ne rugãm, în timp ce Satana ne ispitește sã nu facem acest lucru?

- Care sunt unele dintre modurile în care Satana ne poate ispiti sã nu ne rugãm?

Unul dintre modurile prin care Satana „învățã [pe om] cã nu trebuie sã se roage” este acela de a încerca sã ne convingã de minciuna cã, deoarece am pãcãtuit, nu mai suntem demni sã ne rugãm.

Cugetã asupra binecuvântãrilor pe care Satana încearcã sã ne împiedice sã le primim, în timp ce faci cele de mai jos.

Petrece un timp studiind despre rugãciune. Poți sã cauți definiția rugãciunii în Bible Dictionary sau în Ghid pentru scripturi, sã cercetezi în Gospel Topics (Subiecte din Evanghelie) sau sã cauți cuvântãri din cadrul conferințelor generale în care se vorbește despre rugãciune. În timp ce studiezi, cautã binecuvântãrile rugãciunii. Poți, de asemenea, sã te gândești la binecuvântãrile pe care le-ai primit în viața ta ca urmare a rugãciunii. Ținând cont de studiul și experiențele tale, cugetã asupra motivului pentru care Tatãl Ceresc dorește ca noi sã ne rugãm și asupra motivului pentru care Satana ne ispitește sã nu o facem.

Dacã este posibil, cautã și alte motive în timp ce vizionezi „God Wants You to Pray (Dumnezeu dorește sã te rogi)” (3:28), prezentare video disponibilã pe ChurchofJesusChrist.org, despre experiența avută de Kayla când se ruga în timp ce se confrunta cu încercãri.

Scrie cel puțin douã adevãruri pe care le-ai învățat despre rugãciune. Include motivul pentru care crezi cã Tatãl Ceresc dorește ca noi sã ne rugãm și Satana ne ispitește sã nu o facem.

## ACTIVITATEA B

**Ce înseamnă sã ne rugãm întotdeauna?**

Poți marca expresia „întotdeauna sã vã rugați și sã nu vã descurajați” (2 Nefi 32:9).

Citește Alma 34:21, 27 și aflã ce ar putea însemna sã ne rugãm întotdeauna.

- De ce ar fi o binecuvântare faptul de a ne ruga „dimineața... la amiazã și seara” (Alma 34:21)?
- Cum ne putem întoarce inima cãtre Dumnezeu, chiar și atunci când nu ne rugãm?

Vãrstnicul David A. Bednar, din Cvorumul celor Doisprezece Apostoli, a dat un exemplu despre ceea ce poate însemna sã ne rugãm întotdeauna.



Sã ne sfãtuim cu Tatãl Ceresc în rugãciunea de dimineață...

În cursul zilei, pãstrãm în inima noastrã o rugãciune pentru ajutor și îndrumare continue...

La sfârșitul zilei noastre, îngenunchem din nou și dãm un raport Tatãlui nostru. Revedem evenimentele zilei și exprimãm mulțumiri sincere pentru binecuvântãrile și ajutorul pe care le-am primit. Ne pocãim și, cu ajutorul Spiritului Domnului, identificãm cãile prin care putem face lucrurile mai bine mâine și putem deveni mai buni. Astfel, rugãciunea noastrã de searã este clãditã pe rugãciunea noastrã de dimineață și este o continuare a ei. Iar rugãciunea noastrã de searã este, de asemenea, o pregãtire pentru rugãciunea de dimineață. (David A. Bednar, „Rugați-vã tot timpul”, *Liahona*, nov. 2008, p. 41-42)

Scrie, cu propriile cuvinte, ce crezi cã înseamnă sã te rogi întotdeauna.

## ACTIVITATEA C

**Cum va sfinți Tatăl Ceresc eforturile noastre pentru buna-stare a sufletului nostru, sau în beneficiul acestuia?**

Nefi ne-a instruit: „[Să] vă rugați Tatălui în numele lui Hristos ca El să sfințească fapta voastră pentru voi înșivă, pentru ca [aceasta] să fie pentru binele sufletului vostru” (2 Nefi 32:9). A *sfinți* înseamnă a face sacru sau a dedica.

Gândește-te la cel puțin un exemplu în care Tatăl Ceresc a binecuvântat pe cineva în timp ce se ruga și se străduia să facă ceea ce dorea El. Exemplul poate fi o experiență personală, un exemplu din zilele noastre sau poți găsi o relatare în scripturi (folosește Topical Guide, Index sau Ghid pentru scripturi pentru a găsi un exemplu, dacă este necesar).

Scrive exemplul și ce te-a învățat acesta despre modul în care Tatăl Ceresc ne va binecuvânta eforturile de a îndeplini voia Sa pe măsură ce ne rugăm.